..انگور کھانے کے فوائد

یہ پھل صرف لذیذ ہی نہیں بلکہ انسانی صحت کے لیے انتہائی مفید بھی ہے۔انگور کو بیریز کے خاندان کا حصہ سمجھا جاتا ہے جس کی مختلف اقسام دنیا بھر میں مختلف رنگوں جیسے سبز، سرخ، نیلے، جامنی اور سیاہ رنگوں میں دستیاب ہیں۔ انگور سے خشک میوہ یعنی کشمش بھی تیار کیا جاتا ہے اور یہ وہ پھل ہے جو سال بھر آسانی سے ملتا ہے۔اس پھل اپنے اندر کافی فوائد لئے بیٹھا ہے، جانئے۔

آنکھوں کے لیے مفید

انگور کھانے کی عادت آنکھوں کی صحت کو بہتر کرتی ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ انگور کھانے سے آنکھوں کے قرینے میں نقصان دہ مالیکیولز کے اخراج کا خطرہ کم ہوتا ہے، یہ پھل ڈی

این اے کو نقصان سے بچا کر صحت مند خلیات کو تحفظ فراہم کرتا ہے، جس سے بینائی کو فائدہ ہوتا ہے۔

دماغی صحت کے لئے مفید

انگور کھانے کی عادت دماغی تنزلی کا خطرہ کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔تحقیق میں بتایا گیا کہ انگور کھانے سے ان اثرات سے تحفظ میں مدد ملتی ہے جو کہ الزائمر امراض سے جڑے ہوتے ہیں۔

اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور

انگور اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور پھل ہے جیسے کیروٹین، پولی فینولز اور دیگر۔ مختلف طبی تحقیقی رپورٹس کے مطابق یہ اینٹی آکسائیڈنٹس دل کی صحت کو مستحکم رکھنے کے ساتھ مخصوص اقسام کے کینسر کا خطرہ کم کرتے

ہیں۔ اس کے علاوہ یہ پھل جسم میں گردش کرنے والے مضر ذرات کو اکھٹا ہونے سے روکتا ہے جس سے خون کی شریانوں کی صحت بہتر ہوتی ہے، دوران خون بہتر اور بلڈ پریشر کی سطح کم ہوتی ہے۔

پوٹاشیم کے حصول کا ذریعہ

100 گرام انگوروں میں 191 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے، پوٹاشیم کا استعمال جسم کے لیے متعدد طریقوں سے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے، جیسے ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنا، کولیسٹرول اور دل کی صحت کو بہتر بنانا وغیرہ۔ ایک تحقیق کے مطابق پوٹاشیم پیٹ میں گیس یا پھولنے کے مسئلے سے نجات میں بھی مدد دینے والا جز ہے، یعنی انگور پیٹ میں گیس کے مسئلے سے نجات کے لیے بھی بہترین ہے۔

ورم کش خصوصیات سے بھرپور

انگور میں ایسے اجزاء موجود ہوتے ہیں جو کہ جسم میں ورم پر قابو پانے میں مدد دیتے ہیں، جس سے شریانوں، دل اور دیگر اعضاءکو فائدہ پہنچتا ہے۔

جوڑوں کے لیے فائدے مند

ٹیکساس ویمنز یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ انگور کو کھانے کی عادت گھٹنوں کے جوڑ کی تکلیف سے ریلیف میں مدد دیتا ہے، اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس جوڑوں کی لچک اور حرکت کو بہتر کرتے ہیں۔

0307-8162003